సాక్షి వనపర్తి

ఆదివారం । 4 । మే । 2025



ప్రపంచ సుందరీమణులు

పిల్లలమర్రికి ప్రపంచ సుందరీమణులు రానుండగా భద్రత కల్పిస్తున్నట్లు ఐజీ తెలిపారు.

వివరాలు IIలో ▸



'నీట్'కు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

పాలమూరులో ఆదివారం జరిగే నీట్‌కు అధికారులు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేశారు.

వివరాలు IIలో ▸

గరిష్టం/కనిష్టం
41.3 /21.0

వాతావరణం

ఉదయం నుంచే ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం ఉక్కపోత పెరుగుతుంది. వేడిగాలులు వీస్తాయి.

న్యూస్‌రీల్

అన్నివర్గాల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం : ఎమ్మెల్యే



కొత్తకోట రూరల్: రాష్ట్రంలోని అన్నివర్గాల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని దేవరకద్ర ఎమ్మెల్యే జి.మధుసూదన్‌రెడ్డి అన్నారు. శనివారం మండలంలోని పాతజంగమాయపల్లి–కనిమెట్ట మధ్య కొత్తగా నిర్మించిన వంతెనను, కనిమెట్టలో రూ.37 లక్షలతో నిర్మించిన సీసీ రోడ్లను స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్‌పార్టీ ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఆరు గ్యారెంటీలను విడతల వారీగా అమలు చేస్తున్నామన్నారు. కొత్తగా తీసుకొచ్చిన భూ భారతి చట్టంతో ప్రతి రైతుకు మేలు చేకూరుతుందని.. ధాన్యం కొనుగోలులో రైతులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరం ఉన్నచోట కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు ధాన్యం విక్రయించిన 48 గంటల్లో రైతుల ఖాతాలో డబ్బులు జమ చేస్తున్నామని చెప్పారు. సన్నాలకు రూ.500 బోనస్ సైతం చెల్లిస్తున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్‌పార్టీకి రోజురోజుకు పెరుగుతున్న ఆదరణ చూసి ప్రతిపక్షాలు ఓర్వలేక లేనిపోని ఆరోపణలు చేస్తున్నాయని మండిపడ్డారు. కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పల్లె పాగ ప్రశాంత్, కాంగ్రెస్‌పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పి.కృష్ణారెడ్డి, బోయేజ్, శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, మేస్త్రి శ్రీను, మాజీ సర్పంచ్ శేఖర్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీటీ రోడ్డు ప్రారంభం..

మదనాపురం: మండలంలోని లక్ష్మీపురం గ్రామం నుంచి నెల్విడితండా వరకు వేసిన బీటీ రహదారిని శనివారం ఎమ్మెల్యే జి మధుసూదన్‌రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రతి గ్రామానికి రోడ్డు సౌకర్యంతో పాటు తాగు, సాగునీరు ఇవ్వాలన్నదే ప్రభుత్వ ఉద్దేశమని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో మార్కెట్ చైర్మన్ ప్రశాంత్, వైస్ చైర్మన్ తిరుపతిరెడ్డి, ఆయా గ్రామాల కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

రామన్‌పాడుకు నీటి సరఫరా నిలిపివేత

మదనాపురం: మండలంలోని రామన్‌పాడు జలాశయంలో నీటిమట్టం తగ్గింది. శనివారం జలాశయంలో సముద్ర మట్టానికి పైన 1,015 అడుగులు ఉన్నట్లు ఏఈ వరప్రసాద్ తెలిపారు. జూరాల ఎడమ, సమాంతర కాల్వలో నీటి సరఫరా లేదని.. జలాశయం నుంచి కుడి, ఎడమ కాల్వలకు 12 క్యూసెక్కులు, తాగునీటి అవసరాలకు 20 క్యూసెక్కుల నీటిని వినియోగిస్తున్నామని వివరించారు.

రేపటి నుంచి డిగ్రీ కళాశాలలు బంద్



మహబూబ్‌నగర్ ఎడ్యుకేషన్: పాలమూరు యూనివర్సిటీ పరిధిలోని వివిధ డిగ్రీ కళాశాలలను సోమవారం నుంచి బంద్ చేస్తున్నట్లు ప్రైవేటు కళాశాలల యాజమాన్య సంఘం నాయకులు పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు పీయూలో వైస్‌చాన్స్‌లర్‌తో జరిగిన సమావేశం అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ.. కొన్నేళ్లుగా ప్రభుత్వం ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్‌ను ఇవ్వకుండా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోందని, దీంతో కళాశాలల యాజమాన్యాలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయన్నారు. దీనికి తోడు పీయూ అధికారులు సైతం కళాశాలల అఫ్లియేషన్స్, ర్యాటిఫికేషన్ పేరుతో ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని వాపోయారు. కనీసం ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ వచ్చే వరకు సమయం ఇవ్వాలన్నా పట్టించుకోవడం లేదన్నారు. దీంతో ఈ నెల 6న జరిగే డిగ్రీ పరీక్షలను సైతం నిర్వహించడం లేదని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు జహీర్‌అక్తర్, ఫణిప్రసాద్, సత్యనారాయణగౌడ్, రజనీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేరుశనగ క్వింటా రూ.6,169

గద్వాల వ్యవసాయం: గద్వాల మార్కెట్‌యార్డుకు శనివారం 218 క్వింటాళ్ల వేరుశనగ రాగా, గరిష్టం రూ.6169, కనిష్టం రూ. 2700, సరాసరి రూ. 5969 ధరలు పలికాయి. అలాగే, 60 క్వింటాళ్ల ఆముదాలు రాగా గరిష్టం రూ. 5839, కనిష్టం రూ. 5209, సరాసరి రూ. 5759 ధరలు పలికాయి. 1980 క్వింటాళ్ల వరి (సోన) రాగా గరిష్టం రూ.2026, కనిష్టం రూ. 1701, సరాసరి రూ.1729 ధరలు లభించాయి.

తాగుతూ.. ఊగుతూ...!

నిబంధనలు పాటించని మద్యం దుకాణాదారులు



జిల్లాకేంద్రంలోని గాంధీచౌక్‌లో ఉన్న ఓ మద్యం దుకాణం ఎదుట కనిపించిన చిత్రమిది. రోడ్డుపై వాహనాలు, రోడ్డు పక్కన పాదచారులు వెళ్తున్నా.. మందు బాబులు దుకాణం ముందే మద్యం తాగుతూ కనిపించారు. అనుమతికి మించి ఎక్కువ గదుల్లో సెట్టింగ్‌లు ఏర్పాటు చేసుకున్నా.. రోడ్లపై అందరూ చూస్తుండగానే మద్యం తాగుతున్నారు. వారాంతపు సంత రోజు పరిస్థితి మరి దారుణంగా ఉంటుందని స్థానికులు చెబుతున్నారు. నిత్యం ఏదో ఒక ఘర్షణ చూడాల్సి వస్తోందని ఈ ప్రాంతవాసులు చెబుతున్నారు.

సాక్షి విజిట్

- దుకాణాల ఎదుట మద్యం తాగుతున్న మందుబాబులు
- ఇళ్ల మధ్య హోటళ్ల పేరుతో అనధికార సిట్టింగ్‌లు
- రోజుకో లొల్లి.. పట్టించుకోని అధికారులు
- విచ్చలవిడిగా మద్యం విక్రయాలు

వనపర్తి: జిల్లాకేంద్రం శివారులోని దాబాలు, హోటళ్లతో పాటు ఇళ్ల నడుమ ఉన్న పలు హోటళ్లు సైతం బార్లను తలపిస్తున్నాయి. పగలు, రాత్రి తేడా లేకుండా మద్యం విక్రయాలు యథేచ్ఛగా కొనసాగుతున్నాయి. తాజాగా జిల్లాకేంద్రంలోని కొత్తకోట రహదారిలో ఉన్న ఓ హోటల్‌లో అర్ధరాత్రి మద్యం మత్తులో రెండు వర్గాల మధ్య జరిగిన గొడవ ఒకరినొకరు కొట్టుకునే వరకు వెళ్లింది. తీవ్రంగా గాయపడిన ఓ వ్యక్తి పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయగా దాడికి పాల్పడిన వారిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దేహశుద్ధి చేసినట్లు తెలుస్తోంది. జిల్లాకేంద్రంలోని పలు హోటళ్లలో ఇలాంటి ఘటనలు చోటు చేసుకుంటున్నా సంబంధిత అధికారులు మాత్రం జోక్యం చేసుకోకపోవడం పలు అనుమానాలకు తావిస్తోంది. పలుమార్లు పట్టణ పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదులు అందినా ఆశించిన స్థాయిలో చర్యలు తీసుకోకపోవడంతో సిట్టింగ్‌ల పర్వం రోజురోజుకు పెరుగుతోంది.

బార్లకు మించి పర్మిట్ రూములు..

మద్యం దుకాణాల నిర్వాహకులు ఎక్సైజ్‌శాఖ ఇచ్చే టార్గెట్లను ఆసరాగా చేసుకొని పరిమిత కొలతలతో ఇచ్చే పర్మిట్ రూములను పెద్దగా నిర్మించుకొని నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తున్నారు. మద్యం విక్రయాల టార్గెట్‌ను చేరుకునేందుకు అక్రమ సిట్టింగ్‌లను సైతం ఎక్సైజ్‌శాఖ అధికారులు చూసీచూడనట్లు వదిలేస్తున్నారన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. జిల్లాకేంద్రంలోని శ్రీరామా టాకీస్ సమీపంలో ఉన్న బార్ పురాతన ఆలయం సమీపంలో ఉండటం.. ప్రతి సోమ, శనివారం ఆలయానికి వెళ్లే భక్తులు అటుగా రావడానికి ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. స్థానికులు పలుమార్లు ఎక్సైజ్‌శాఖ అధికారులకు ఫిర్యాదులు చేసినా ఫలితం లేకపోయింది.

■ కొత్తకోటలో కర్నూలు రోడ్ వైపు ఉన్న ఓ మద్యం దుకాణం వద్ద సాయంత్రం 7.30 దాటితే రోడ్డు పక్కన మూసి ఉన్న దుకాణాల ఎదుట మద్యం తాగేవారు అత్యధికంగా కనిపిస్తారు. జిల్లాకేంద్రంతో పాటు వివిధ మున్సిపాలిటీల్లో శివారు ప్రాంతాల్లో గుంపులు గుంపులుగా మద్యం తాగేవారు కనిపించడం సర్వసాధారణమైంది.



జిల్లాకేంద్రంలోని మర్రికుంట సమీపంలో నివాస గృహాల మధ్య ఉన్న హోటల్‌లో అక్రమంగా ఏర్పాటుచేసిన సిట్టింగ్

భూ సమస్యల ప్రక్షాళనకే 'భూ భారతి'



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు.. చిత్రంలో కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి, డీసీసీబీ చైర్మన్ మామిళ్లపల్లి విష్ణువర్ధన్‌రెడ్డి తదితరులు

రాష్ట్ర పర్యాటక, ఎక్సైజ్‌శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు

పాన్‌గల్/చిన్నంబావి: నిజమైన హక్కుదారులకు భూ భారతి చట్టం అండగా ఉంటుందని రాష్ట్ర పర్యాటక, ఎక్సైజ్‌శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు అన్నారు. శనివారం పాన్‌గల్, చిన్నంబావిలోని ఓ ఫంక్షన్‌హాల్‌లో భూ భారతి చట్టం–2025పై నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సుకు ఆయనతో పాటు కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి ముఖ్యఅతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భూ సమస్యల ప్రక్షాళనకు భూ భారతి చట్టం తీసుకొచ్చిందని, పాత చట్టంలోని లొసుగులను సవరిస్తూ కొత్త చట్టం రూపొందించినట్లు చెప్పారు. గతంలో ధరణి చట్టాన్ని అడ్డుపెట్టుకొని అనేక భూ ఆక్రమణలు జరిగాయని.. వాటన్నింటిని భూ భారతి చట్టం ద్వారా సరిచేసి ప్రభుత్వ భూములను కాపాడుతామని చెప్పారు. ధాన్యం కాంటా, తరుగు పేరుతో రైతులకు ఇబ్బందులు కలిగించొద్దని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. అత్యంత పేదవారిని గుర్తించి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు కేటాయించాలని సూచించారు. కమిటీ సభ్యులు, అధికారులు నిజాయతీగా వ్యవహరిస్తూ అర్హులకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని.. అనర్హులను ఎంపిక చేస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ప్రభుత్వం విద్యకు అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తుందని.. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ బడుల్లోనే చదివించి బలోపేతానికి సహకరించాలని కోరారు. పాన్‌గల్‌లో వివిధ గ్రామాలకు చెందిన 70 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.21,59,500 సీఎంఆర్‌ఎఫ్ చెక్కులు మంత్రి అందజేశారు.

కొత్త చట్టం గురించి వివరించేందుకే అవగాహన సదస్సులు..

ప్రభుత్వం కొత్తగా తీసుకొచ్చిన భూ భారతి చట్టం గురించి ప్రజలకు వివరించేందుకే అవగాహన సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నట్లు కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి తెలిపారు. ధరణిలోని సమస్యల పరిష్కారానికి మేధావులతో చర్చించి పటిష్ట భూ భారతి చట్టం తీసుకొచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. అధికారులు తప్పు చేస్తే చర్యలు తీసుకొని తప్పును సరిచేసే అవకాశం కొత్త చట్టంలో ఉందన్నారు. పాన్‌గల్‌లో జరిగిన సమావేశంలో డీసీసీబీ చైర్మన్ మామిళ్లపల్లి విష్ణువర్ధన్‌రెడ్డి, జిల్లా గ్రంథాలయాల సంస్థ చైర్మన్ గోవర్ధన్‌సాగర్, అదనపు కలెక్టర్లు వెంకటేశ్వర్లు, యాదయ్య, డీఆర్డీఓ ఉమాదేవి, డీఏఓ గోవింద్‌నాయక్, ఆర్డీఓ సుబ్రమణ్యం, డీపీఆర్‌ఓ సీతారాం నాయక్, తహసీల్దార్ సత్యనారాయణరెడ్డి, ఎంపీడీఓ గోవిందరావు, ఏఓ రాజవర్ధన్‌రెడ్డి, మండల నాయకులు వెంకటేష్‌నాయుడు, రవికుమార్, మధుసూదన్‌రెడ్డి, రాముయాదవ్, పుల్లారావు, భాస్కర్‌యాదవ్, చిన్నంబావిలో జరిగిన కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ ఇక్బాల్, డీటీ శ్రీనివాసులు, ఎంపీడీఓ రమణారావు, సింగిల్‌విండో చైర్మన్ బగ్గారి నర్సింహారెడ్డి, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రామచంద్రారెడ్డి, కళ్యాణ్‌రావు, కృష్ణప్రసాద్ యాదవ్, బీచుపల్లి యాదవ్, చిదంబర్‌రెడ్డి, కాంగ్రెస్‌పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు చంద్రశేఖర్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తడిసిన ధాన్యం.. అన్నదాతల ఆందోళన



రాస్తారోకోలో పాల్గొన్న రైతులు, బీఆర్‌ఎస్ నాయకులు

వనపర్తి: జిల్లాకేంద్రంలో శుక్రవారం రాత్రి కురిసిన అకాల వర్షానికి స్థానిక వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో ఉన్న కొనుగోలు కేంద్రాలకు విక్రయానికి తీసుకొచ్చిన ధాన్యం చాలావరకు తడిసిపోయింది. దీంతో శనివారం అన్నదాతలు తడిసిన ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని, ధర తక్కువగా ఇస్తే.. ఒప్పుకునేది లేదంటూ సుమారు గంటన్నర పాటు రహదారిపై బైఠాయించి ఆందోళన చేపట్టారు. రాస్తారోకోతో రహదారికి ఇరువైపులా వాహనాలు చాలాదూరం వరకు నిలిచిపోయాయి. విషయం తెలుసుకున్న తహసీల్దార్ రమేష్‌రెడ్డి అక్కడికి చేరుకొని రైతులతో మాట్లాడి తడిసిన ధాన్యం ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేస్తుందని హామీ ఇవ్వడంతో ఆందోళన విరమించారు. అకాల వర్షానికి సుమారు 5 వేల బస్తాల ధాన్యం తడిసినట్లు అధికారులు ప్రాథమికంగా అంచనా వేశారు. రైతులకు స్థానిక బీఆర్‌ఎస్ నాయకులు మద్దతు తెలిపి రోడ్డుపై బైఠాయించారు.

తడిసిన ధాన్యాన్ని ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేస్తుంది

వనపర్తి: అకాల వర్షాలతో తడిసిన వరి ధాన్యాన్ని ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేస్తుందని.. రైతులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ జి.వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు. శుక్రవారం రాత్రి కురిసిన వర్షానికి చిట్యాల మార్కెట్‌యార్డులోని కొనుగోలు కేంద్రంలో వరి ధాన్యం తడిసింది. శనివారం ఉదయం ఆయన మార్కెట్‌యార్డ్‌ను సందర్శించి తడిసిన ధాన్యాన్ని పరిశీలించి మాట్లాడారు. తడిసిన ధాన్యాన్ని ఆరబెట్టేందుకు మార్కెట్, పౌరసరఫరాలశాఖ అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఇప్పటి వరకు కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని వెంటనే మిల్లులకు తరలించాలని.. రైతులకు అవసరమైన టార్పాలిన్లు అందించి ధాన్యం తడవకుండా చూడాలని మార్కెటింగ్‌శాఖ అధికారికి సూచించారు.



తడిసిన ధాన్యాన్ని పరిశీలిస్తున్న రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ జి.వెంకటేశ్వర్లు

అధికారుల నిర్లక్ష్యంతోనే రైతులకు ఇబ్బందులు

పాన్‌గల్: కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం తూకం విషయంలో అధికారులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తుండటంతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని రైతు సంఘం రాష్ట్ర నాయకుడు ఎండీ జబ్బార్ అన్నారు. శనివారం మండలంలోని రేమద్దులలో అకాల వర్షానికి తడిసిన ధాన్యాన్ని రైతు సంఘం బృందం పరిశీలించింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. కేంద్రాలకు తీసుకొచ్చిన ధాన్యాన్ని సకాలంలో తూకం చేయకపోవడం, తూకం చేశాక మిల్లులకు తరలించడంలో జాప్యం చేస్తుండటంతో వర్షాలకు ధాన్యం తడిసి రైతులు నష్టపోతున్నారని వివరించారు. అలాగే తాలు పేరుతో మిల్లర్లు ధాన్యంలో కోత విధిస్తున్నారని.. ఇది సరికాదన్నారు. జిల్లా అధికారులు కలగజేసుకొని ధాన్యం తూకం త్వరగా పూర్తి చేయడంతో పాటు కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని త్వరగా మిల్లులు, గోదాములకు తరలించేలా చూడాలని కోరారు. సమస్య పరిష్కారంగాకపోతే రైతులతో కలిసి ఆందోళనలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు బాల్‌రెడ్డి, కేవీపీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు భగత్, సీఐటీయూ జిల్లా నాయకుడు వెంకటయ్య, ప్రజాసంఘాల నాయకులు ఆంజనేయులు, శేఖర్, మల్లేష్, భాస్కర్, కృష్ణయ్య, వెంకటమ్మ, లక్ష్మి పాల్గొన్నారు.



తడిసిన ధాన్యాన్ని పరిశీలిస్తున్న రైతు సంఘం నాయకులు

పోలీసులంతా ఒకే కుటుంబం : ఎస్పీ



పోలీస్ సిబ్బందికి సూచనలు చేస్తున్న ఎస్పీ రావుల గిరిధర్

వనపర్తి: యూనిఫామ్ వేసుకున్న ప్రతి ఒక్కరికి క్రమశిక్షణ చాలా ముఖ్యమని.. హోంగార్డు నుంచి ఉన్నతాధికారి వరకు అందరూ ఒకే కుటుంబమని ఎస్పీ రావుల గిరిధర్ అన్నారు. శనివారం సాయుధ దళ రిజర్వ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ అప్పలనాయుడు ఆధ్వర్యంలో జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయ పరేడ్ మైదానంలో అన్ని పోలీస్‌స్టేషన్ల సివిల్, ఆర్మ్‌డ్ రిజర్వ్ పోలీస్, హోంగార్డ్ సిబ్బందికి ఆర్మీ డ్రిల్, ఫూట్ డ్రిల్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఎస్పీ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై పోలీసు, హోంగార్డుల పరేడ్ నిర్వహించి క్షేత్రస్థాయిలో వారి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. సిబ్బంది, అధికారులు సమయం దొరికినప్పుడు వ్యాయామం చేయాలని, శక్తి సామర్థ్యాలతో పాటు అనారోగ్యం బారిన పడకుండా ఉంటామని తెలిపారు. ఏవైనా సమస్యలుంటే తెలియజేయాలని.. మంచి జీవన విధానాన్ని అవలంబించాలని సూచించారు. క్రమశిక్షణతో విధులు నిర్వర్తిస్తూ జిల్లాకు, తెలంగాణ పోలీసుశాఖకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. సిబ్బంది విధులు, చేయకూడని పనుల గురించి వివరించారు. కార్యక్రమంలో మెదక్ స్పెషల్ బ్రాంచ్ సీఐ నరేశ్, రిజర్వ్ సీఐలు అప్పలనాయుడు, శ్రీనివాస్, సీసీఎస్ ఎస్‌ఐ జయన్న, ఏహెచ్‌టీయూ ఎస్‌ఐ అంజద్, రిజర్వ్ ఎస్‌ఐ వినోద్, శిక్షణ ఎస్‌ఐలు, జిల్లా పోలీసు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'కాంగ్రెస్ కులగణన ఎన్నికల డ్రామా'

పాలమూరు: బీసీలను మోసం చేసింది కాంగ్రెస్ పార్టీయేనని, కేంద్రం నిర్వహించబోయే జనగణన విషయంలో ఆ పార్టీ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోందని ఎంపీ డీకే అరుణ ఆరోపించారు. మహబూబ్‌నగర్‌లోని బీజేపీ జిల్లా కార్యాలయంలో శనివారం ఎంపీ మాట్లాడారు. జనగణనతో పాటు కులగణన చేయాలన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయం చారిత్రాత్మకమైందన్నారు. కాంగ్రెస్ చెబితేనే ఏదో కేంద్ర ప్రభుత్వం కులగణన చేస్తోందని అని చెప్పడం పచ్చి అబద్ధమన్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ చేసిన కులగణన ఓ తప్పుల తడక అని, సగం మంది ప్రజలు ఈ కులగణనలో పాల్గొన లేదన్నారు. రాబోయే స్థానిక ఎన్నికల కోసం కాంగ్రెస్ ఇలాంటి అంశాలను తెరపైకి తెస్తోందన్నారు. ఓట్లు సీట్ల కోసమే కులగణన తప్ప వారికి చిత్తశుద్ధి ఏ మాత్రం లేదని మండిపడ్డారు. 60 ఏళ్లు అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ ఇన్నాళ్లు ఎందుకు చేయలేదని ప్రశ్నించారు. 2029 ఎన్నికల వరకు కేంద్రం జనగణనతో పాటు కులగణన చేయాలని తీసుకున్న నిర్ణయం చాలా గొప్పదన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పేరుతో డ్రామాలు చేస్తే ఊరుకోమని, ఎమ్మెల్యే కోట కింద 3,500 ఇళ్లు అంటే ఎంపీ కోట కింద ఎన్ని ఇళ్లు ఇస్తారో చెప్పాలన్నారు.

దొడ్డురకం మాకొద్దు..!?

సేకరణకు విముఖత చూపుతున్న మిల్లర్లు

- సన్నాల కోసం అధికారుల వద్ద పైరవీలు
- ధాన్యం కొనుగోళ్లు, తరలింపులో జాప్యంపై రైతుల ఆందోళనలు
- జిల్లాలో 10 వేల మె.ట. పైగానే ధాన్యం కేంద్రాల్లోనే..



వనపర్తి మార్కెట్‌యార్డులో అకాల వర్షానికి తడిసిన వరి ధాన్యం

వనపర్తి: జిల్లాలో వరి ధాన్యం కొనుగోళ్ల ప్రక్రియలో గందరగోళం నెలకొంది. జిల్లావ్యాప్తంగా కొన్ని మిల్లులకే ధాన్యం కేటాయించే అవకాశం ఉండటం.. వారు కూడా సన్నరకం ధాన్యం కేటాయించాలంటూ అధికారుల వద్ద పైరవీలు సాగిస్తున్నారు. ఇటీవల గోపాల్‌పేట మండలం బుద్దారం, వీపనగండ్ల మండలం గోవర్ధనగిరిలో తాలు, తేమ శాతం, లారీల కొరత తదితర కారణాలు చూపిస్తూ ధాన్యం కొనుగోలు చేయడం లేదని రైతులు రోడ్డుపై బైఠాయించి ఆందోళన చేపట్టారు. పోలీసులు జిల్లా పౌరసరఫరాలశాఖ అధికారులతో మాట్లాడి కొనుగోళ్లు ప్రారంభిస్తామని హామీ ఇవ్వడంతో వారు శాంతించారు. హమాలీల కొరతతో ధాన్యం తరలించిన లారీలు మిల్లులు, గోదాంల వద్ద నిలిచిపోవడంతో కేంద్రాల్లో ధాన్యం నిల్వలు రోజురోజుకు పెరిగిపోతున్నాయి. గత నెల 29న 7,493.540 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కేంద్రాల్లో నిల్వ ఉండగా.. శనివారం వరకు అది 10,139 మె.ట.లకు చేరినట్లు అధికారుల లెక్కలతో స్పష్టమవుతోంది.

బాయిల్డ్ రైస్‌మిల్లర్లు సైతం..

యాసంగి సీజన్‌లో వరి ధాన్యం ఎక్కువగా బాయిల్డ్ మిల్లులకు కేటాయిస్తారు. ఇందుకు కారణం బాయిల్డ్ మిల్లులో ధాన్యం మర ఆడిస్తే నూక శాతం తక్కువగా వస్తుంది. కానీ.. మార్కెట్‌లో దొడ్డు రకాలకు డిమాండ్ లేదనే కారణంతో ఆ మిల్లర్లు సైతం తమకు కూడా సన్న రకాలే కేటాయించాలంటూ అధికారులపై వత్తిడి తీసుకొస్తుండటంతో సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. ఈ విషయంపై అధికారులు, మిల్లర్లతో కలెక్టర్ ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించి ప్రతి మిల్లుకు 60:40 శాతంలో సన్నాలు, దొడ్డు రకం ధాన్యం కేటాయింపులు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టర్ ఎదుట సరేనంటూ తల ఊపిన మిల్లర్లు.. అధికారుల వద్ద వారికున్న చనువు, ఇతర బహుమతులను ఎరజూపి సన్న రకం ధాన్యం కేటాయింపునకు వత్తిడి చేస్తున్నట్లు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి.



గోపాల్‌పేట మండలం బుద్ధారంలో రాస్తారోకో చేస్తున్న అన్నదాతలు (ఫైల్)

3.40 లక్షల మె.ట. లక్ష్యం..

జిల్లాలో అధికసంఖ్యలో రైస్‌మిల్లులు ఉన్నా.. 85 శాతం మిల్లర్లు సీఎంఆర్ బకాయిలు ఇవ్వకపోవడం, మిల్లుల్లో కనీస ధాన్యపు నిల్వలు లేకపోవడంతో కలెక్టర్ వాటిని బ్లాక్ లిస్టులో ఉంచి ధాన్యం కేటాయింపులు నిలిపివేశారు. దీంతో మిగిలిన మిల్లులకు మాత్రమే అధికారులు ధాన్యం కేటాయింపులు చేస్తున్నారు. జిల్లా యాసంగి వరి ధాన్యం కొనుగోలు లక్ష్యం 3.40 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులుగా అధికారులు అంచనాలు సిద్ధం చేశారు. ఇప్పటి వరకు 71 వేల మెట్రిక్ టన్నుల వరి ధాన్యం కొనుగోలు చేయగా అందులో 50 శాతం దొడ్డురకం ఉంది. ఈ ధాన్యాన్ని మిల్లర్లు తీసుకునేందుకు ఆసక్తి కనబర్చకపోవడంతో కేవలం నాలుగు వేల మె.ట. మాత్రమే మిల్లర్లకు కేటాయించి మిగిలిన ధాన్యాన్ని ప్రభుత్వ గోదాములలో నిల్వ చేశారు. తాజాగా వచ్చిన నిబంధనల మేరకు ప్రతి మిల్లరు దొడ్డురకాలు సైతం తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

హమాలీల కొరతతోనే ఇబ్బందులు..



హమాలీల కొరతతో మిల్లులు, గోదాముల వద్ద లారీల్లోని వరి ధాన్యం త్వరగా అన్‌లోడ్ కావడం లేదు. దీంతో కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం నిల్వలు పెరిగిపోతున్నాయి. కేంద్రానికి వచ్చిన వరి ధాన్యాన్ని నిబంధనల మేరకు ఎప్పటికప్పుడు కొనుగోలు చేయాలని కేంద్రాల నిర్వాహకులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలిచ్చాం. అందుకు అనుగుణంగా తగిన చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. – జగన్మోహన్, డీఎం, పౌరసరఫరాలశాఖ కార్పొరేషన్, వనపర్తి

క్లుప్తంగా

మహిళ దారుణ హత్య

భూత్పూర్: మండలంలోని ఎల్కిచర్లలో ఓ మహిళ దారుణ హత్యకు గురైంది. సీఐ రామకృష్ణ వివరాల మేరకు.. ఎల్కిచర్లకు చెందిన కుర్వగొల్ల నాగమ్మ (40), జడ్చర్ల మండలం పెద్దపల్లికి చెందిన చెన్నయ్యకు 20ఏళ్ల క్రితం వివాహం జరిగింది. అయితే వివాహమైన సంవత్సరానికే చెన్నయ్య మృతిచెందాడు. వీరికి ఓ పాప ఉంది. భర్త మృతి తర్వాత పాపను తీసుకొని ఆమె తల్లిగారి ఊరైన ఎల్కిచర్లకు వచ్చి నివాసముండేది. ఆమెకు తల్లిదండ్రులు లేకపోవడంతో పాటు కూతురు కూడా ఐదేళ్ల క్రితం మృతిచెందింది. దీంతో నాగమ్మ ఒంటరిగానే ఉండేది. శుక్రవారం అర్ధరాత్రి గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ఇంట్లో నిద్రిస్తున్న నాగమ్మ గొంతుకోసి హతమార్చారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని వివరాలు సేకరించారు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం జిల్లా ఆస్పత్రి మార్చురీకి తరలించారు. ఈ మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు జరుపుతున్నట్లు సీఐ తెలిపారు. నిందితులను త్వరలోనే పట్టుకుంటామన్నారు.

గుర్తుతెలియని వాహనం ఢీకొని వ్యక్తి దుర్మరణం

ఎర్రవల్లి: జాతీయ రహదారిపై గుర్తుతెలియని వాహనం ఢీకొని ఓ వ్యక్తి దుర్మరణం చెందిన సంఘటన కోదండాపురం పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో చోటుచేసుకుంది. ఎస్ఐ మురళి కథనం ప్రకారం.. మండలంలోని కోదండాపురం గ్రామ పంచాయతీ కూడలిలో శనివారం తెల్లవారుజామున గుర్తు తెలియని వ్యక్తి(33) రోడ్డు దాటుతుండగా వేగంగా వచ్చిన గుర్తుతెలియని వాహనం ఢీకొట్టడంతో అక్కడికక్కడే దుర్మరణం చెందాడు. గమనించిన స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వగా వారు ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని మృతదేహాన్ని హైవే అంబులెన్స్‌లో గద్వాల జనరల్ ఆస్పత్రి మార్చురీకి తరలించారు. ఈ ఘటనపై పంచాయతీ కార్యదర్శి రాధిక ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో వ్యక్తి దుర్మరణం

జడ్చర్ల: పట్టణ సమీపంలో 44వ నంబర్ జాతీయ రహదారి దాటుతున్న ఓ వ్యక్తిని గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీకొట్టగా ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మృతిచెందినట్లు సీఐ కమలాకర్ తెలిపారు. ఆయన కథనం మేరకు.. కావేరమ్మపేటకు చెందిన సాయిరి ఆంజనేయులు (38) శనివారం ఉదయం 5 గంటల ప్రాంతంలో సెజ్‌లో పనికి వెళ్తున్న భార్య భాగ్యలక్ష్మిని రోడ్డు దాటించాడు. తిరిగి వెనక్కి వస్తుండగా కర్నూలు వైపు నుంచి హైదరాబాద్ వైపు వెళ్తున్న ఓ గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీకొట్టడంతో తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. గుర్తించిన భార్య భాగ్యలక్ష్మి వెంటనే ఆటోలో చికిత్స నిమిత్తం జడ్చర్లలోని ఆస్పత్రికి తరలించింది. పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో ఏనుగొండలోని ఎస్వీఎస్ ఆస్పత్రికి తరలించగా అక్కడ చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. భార్య ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేపడుతున్నట్లు సీఐ వివరించారు.

బైక్ ఢీకొని మహిళ మృతి


బొంబాయి తిరుపతమ్మ (ఫైల్)

మరికల్: బైక్ ఢీకొని ఓ మహిళ మృతిచెందిన ఘటన శనివారం రాత్రి పట్టణంలో చోటుచేసుకుంది. పోలీసుల కథనం మేరకు.. మండల కేంద్రానికి చెందిన బొంబాయి తిరుపతమ్మ (45) రోడ్డు దాటుతుండగా బైక్ ఢీకొనడంతో తలకు బలమైన గాయమై అక్కడికక్కడే మృతిచెందింది. బైక్ ఆచూకీ కోసం పోలీసులు సీసీ కెమెరాలను పరిశీలిస్తున్నారు. తిరుపతమ్మకు ఇద్దరు కుమార్తెలు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం నారాయణపేట ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు. కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేపడుతున్నట్లు ఎస్ఐ రాము తెలిపారు.

పాలమూరుకు ప్రపంచ సుందరీమణులు


పిల్లలమర్రిని పరిశీలిస్తున్న ఐజీ సత్యనారాయణ, డీఐజీ ఎల్ఎస్ చౌహాన్, ఎస్పీ జానకి, తదితరులు

- 16న పిల్లలమర్రిని సందర్శించనున్న మిస్ వరల్డ్ పోటీదారులు
- వెయ్యి మంది పోలీసు సిబ్బందితో మూడంచెల భద్రత
- భద్రతా ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన ఐజీ సత్యనారాయణ

మహబూబ్‌నగర్ క్రైం: హైదరాబాద్‌లో జరిగే మిస్ వరల్డ్ పోటీల్లో పాల్గొనడానికి వచ్చే ప్రపంచంలోని వివిధ దేశాల సుందరీమణులు ఈ నెల 16న మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా కేంద్రానికి రానున్నారు. 22మందితో కూడిన బృందం 700 ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన పిల్లలమర్రి మహావృక్షాన్ని సందర్శించనున్నారు. హైదరాబాద్‌లో ఈ నెల 10 నుంచి 31వ తేదీ వరకు జరిగే 72వ మిస్ వరల్డ్ పోటీల్లో పాల్గొనేందుకు వివిధ దేశాల నుంచి వచ్చే సుందరీమణులు.. 16న పిల్లలమర్రికి విచ్చేస్తున్న నేపథ్యంలో మూడంచెలతో కూడిన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు మల్టీజోన్-2 ఐజీ సత్యనారాయణ వెల్లడించారు. శనివారం ఆయన పిల్లలమర్రిని సందర్శించి భద్రతా ఏర్పాట్లపై పోలీసు అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. పిల్లలమర్రిలో చేపట్టాల్సిన రక్షణ, బందోబస్తు చర్యలపై అధికారులతో చర్చించిన అనంతరం ఏర్పాటుచేసిన మీడియా సమావేశంలో ఐజీ మాట్లాడారు. దేశంలో మూడోసారి జరుగుతున్న అందాల పోటీలకు పలు దేశాల నుంచి పోటీ చేసే వారు వస్తున్న క్రమంలో పోలీసుశాఖ పటిష్ట బందోబస్తు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా వారి పర్యటనను విజయవంతం చేయడానికి కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. మూడంచెల భద్రత కోసం వెయ్యి మంది పోలీస్ సిబ్బందిని కేటాయిస్తున్నామన్నారు. జాతీయ రహదారితో పాటు పిల్లలమర్రి వరకు రోడ్డు వెంట భద్రత ఉంటుందని.. ప్రధానంగా ముఖద్వారం నుంచి అతిథులకు పిల్లల మర్రి చరిత్ర, విశిష్టతను స్థానిక అధికారులు తెలియజేస్తారని అన్నారు. వారు వచ్చే రోడ్డు మార్గంలో ఎక్కడ ట్రాఫిక్ సమస్య లేకుండా చేస్తామన్నారు. రోడ్డుకు ఇరువైపులా ఉండే వారు హుందాగా ఈ ప్రాంత ప్రతిష్టను పెంచే విధంగా ఉండాలని కోరారు. 360 డిగ్రీలలో ఎక్కడ ఎలాంటి సమస్య రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. చిన్న పొరపాటు జరిగినా దేశం, రాష్ట్రం, మన ప్రాంతానికి చెడ్డ పేరు వచ్చే అవకాశం ఉందన్నారు. మిస్ వరల్డ్స్ వచ్చిన సమయంలో స్థానికంగా ఉన్న పర్యాటకులు వచ్చిన అతిథులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా.. ఎవరికి వారు మర్యాదగా, హుందాగా ఉండాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో డీఐజీ ఎల్ఎస్ చౌహాన్, ఎస్పీ డి.జానకి, డీఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లు, సీఐలు గాంధీ నాయక్, భగవంతురెడ్డి, అప్పయ్య పాల్గొన్నారు.

'నీట్'కు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

నేటి మధ్యాహ్నం రెండు నుంచి సాయంత్రం 5 వరకు నిర్వహణ
- మహబూబ్‌నగర్‌లో 13 పరీక్ష కేంద్రాలు
- హాజరుకానున్న 4,454 మంది అభ్యర్థులు



జెడ్పీసెంటర్(మహబూబ్‌నగర్): జిల్లాలో ఆదివారం నిర్వహించే నీట్ (నేషనల్ ఎలిజిబిలిటీ కం ఎంట్రెన్స్ టెస్ట్) అండర్ గ్రాడ్యుయేషన్-2025కు అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. జిల్లాలో 13 పరీక్ష కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయగా 4,454 మంది విద్యార్థులు పరీక్ష రాయనున్నారు. ప్రవేశ పరీక్ష మధ్యాహ్నం 2 నుంచి సాయంత్రం 5 వరకు జరగనుండగా.. అభ్యర్థులను ఉదయం 11 నుంచి మధ్యాహ్నం 1.30 వరకు మాత్రమే కేంద్రాల్లోకి అనుమతిస్తారని.. తర్వాత అనుమతి ఉండదని అధికారులు తెలిపారు. పరీక్ష పత్రాలు భద్రపర్చే స్ట్రాంగ్ రూమ్, కేంద్రాల వద్ద ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా గట్టి బందోబస్తు కల్పించాలని కలెక్టర్ విజయేందిర బోయి ఎస్పీ జానకిని ఆదేశించారు. మహబూబ్‌నగర్ కేంద్రీయ విద్యాలయం ప్రిన్సిపాల్ నరేందర్ నోడల్ అధికారిగా వ్యవహరిస్తుండగా.. పరీక్ష నిర్వహణకు 20 మంది పరిశీలకులు, 372 మంది ఇన్విజిలేటర్లను నియమించారు.

పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద భారీ భద్రత : ఎస్పీ

మహబూబ్‌నగర్ క్రైం: జిల్లాలో ఆదివారం జరిగే నీట్ కేంద్రాల వద్ద 163 బీఎన్ఎస్ అమలులో ఉంటుందని, పరీక్ష కేంద్రం పరిసర ప్రాంతాల్లో ర్యాలీలు, సభలు, ఊరేగింపులకు అనుమతి లేదని ఎస్పీ డి.జానకి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. పరీక్ష రాసే అభ్యర్థులు నిబంధనలు విధిగా పాటించాలని, ప్రశాంత వాతావరణంలో పరీక్ష రాయడానికి సిబ్బంది విధులు నిర్వర్తిస్తారని పేర్కొన్నారు. బయోమెట్రిక్, అభ్యర్థి ఐడెంటిఫికేషన్‌లో ఏదైనా సమస్య వస్తే వెంటనే సంబంధిత అధికారులకు తెలియజేయాలని సూచించారు. ప్రతి అభ్యర్థి నిర్ణీత సమయంలో కేంద్రాలకు చేరుకోవాలని, అడ్మిట్ కార్డుతో పాటు గుర్తింపు కార్డు, రెండు పాస్‌పోర్ట్ సైజ్ ఫొటోలు, పోస్ట్‌కార్డు సైజ్ ఫొటో తప్పనిసరిగా తీసుకురావాలన్నారు. ఫోన్లు, షూ, సాక్స్, బెల్ట్, బంగారం, వెండి, ఫుల్ షర్ట్స్, ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలకు అనుమతి లేదని.. పారదర్శకంగా బయటకు కన్పించే నీటి బాటిళ్లకు మాత్రమే అనుమతి ఉంటుందని తెలిపారు. పరీక్ష కేంద్రానికి సమీపంలో ఉండే జిరాక్స్, ఇంటర్‌నెట్ దుకాణాలు పరీక్ష సమయంలో మూసి ఉంచాలని తెలిపారు.

దొడ్డురకం వరిధాన్యం రైతుల ఆందోళన


రైతులతో మాట్లాడుతున్న ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డీటీ ఆనంద్‌కుమార్


రోడ్డుపై నిలిచిన ధాన్యం ట్రాక్టర్లు

మద్దూరు: ఆరుగాలం శ్రమించి పండించిన దొడ్డురకం వరిధాన్యాన్ని రైస్‌మిల్లర్లు తీసుకోకపోవడంతో శనివారం రైతులు ఆందోళనకు దిగారు. మద్దూరు పట్టణంలోని ప్రధాన రహదారిపై బైఠాయించి ధర్నా చేపట్టారు. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. మద్దూరు, దామరగిద్ద మండలాలకు చెందిన రైతులు ప్రభుత్వం ఏర్పాటుచేసిన కొనుగోలు కేంద్రాలకు దొడ్డురకం వరిధాన్యాన్ని తరలించారు. అక్కడ తూకం అయిన తర్వాత అకాల వర్షానికి ధాన్యం తడిసిపోతుందని.. వెంటనే మిల్లులకు తరలించాలని కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వాహకులు సూచించడంతో రైతులు దాదాపు 60 ట్రాక్టర్లలో ధాన్యాన్ని సంబంధిత మిల్లులకు తరలించారు. అక్కడ వారు దొడ్డురకం ధాన్యాన్ని దించుకోవడానికి నిరాకరించారు. 2022 యాసంగిలో దొడ్డురకం ధాన్యం దించుకొని తీవ్రంగా నష్టపోయామని.. ఇప్పటికీ ఆ నష్టం పూడ్చుకోలేక పోతున్నామని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ దొడ్డురకం ధాన్యం దించుకోమని రైస్‌మిల్లర్లు తేల్చిచెప్పారు. దీంతో రైతులు ప్రధాన రహదారిపై ఆందోళనకు దిగారు. విషయం తెలుసుకున్న ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డీటీ ఆనంద్‌కుమార్, ఎస్ఐ విజయ్‌కుమార్ అక్కడికి చేరుకుని రైస్‌మిల్లర్లతో మాట్లాడారు. ప్రస్తుతానికి మద్దూరులోని పద్మావతి రైస్‌మిల్లు, వెంకటేశ్వర రైస్‌మిల్లులో 34 ట్రాక్టర్ల ధాన్యం దించారు. మిగతావి కూడా వివిధ రైస్‌మిల్లులకు తరలిస్తామని హామీ ఇవ్వడంతో రైతులు ఆందోళన విరమించారు.

'ఫైనాన్స్ సిబ్బంది వేధిస్తున్నారని.. ట్రాక్టర్‌ను తగలబెట్టిన రైతు'


కాలిపోయిన జాన్‌డీర్ ట్రాక్టర్ ఇంజిన్

తిమ్మాజిపేట: ట్రాక్టర్‌కు సంబంధించి కిస్తుల కోసం ఫైనాన్స్ సిబ్బంది వేధిస్తున్నారని ఓ రైతు ఏకంగా పెట్రోల్ పోసి ట్రాక్టర్‌ను తగలబెట్టాడు. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా తిమ్మాజిపేట మండలంలోని చేగుంటలో చోటుచేసుకున్న ఈ ఘటనకు సంబంధించి వివరాలిలా.. చేగుంట గ్రామానికి చెందిన రవి తన కుటుంబ సభ్యుల పేరిట 2023లో ఓ ఫైనాన్స్ కంపెనీ ద్వారా జాన్‌డీర్ ట్రాక్టర్ కొనుగోలు చేశాడు. ఇందుకోసం ఆరునెలలకోసారి రూ.98 వేలు కిస్తీ చెల్లిస్తున్నాడు. అయితే ఈసారి కిస్తీకి సంబంధించి రూ.98 వేలకు గాను రూ.80 వేలు చెల్లించగా.. మరో రూ.18 వేలు బకాయి ఉంది. ఈ డబ్బుల కోసం శనివారం ఫైనాన్స్ సిబ్బంది, రైతు గడ్డం రవి మధ్య వాగ్వాదం చోటు చేసుకుంది. ఈ క్రమంలో తనను దూషించారని మనస్తాపానికి గురై పెట్రోల్ పోసి ట్రాక్టర్ తగలబెట్టానని బాధిత రైతు వాపోయాడు. కాగా ఈ గొడవ విషయం పోలీస్‌స్టేషన్‌కు చేరింది.

వ్యక్తిపై దాడి.. రిమాండ్‌కు తరలింపు

కోస్గి రూరల్: పాతకక్షలల నేపథ్యంలో వ్యక్తిపై దాడి చేసిన కేసులో నిందితుడిని రిమాండ్‌కు తరలించిన ఘటన శనివారం గుండుమాల్ మండలంలో చోటు చేసుకుంది. సీఐ సైదులు తెలిపిన వివరాలు.. గుండుమాల్ గ్రామానికి చెందిన అనంత్‌రెడ్డి తన పొలంలో వడ్లను కుప్పగా చేసి తరలిస్తున్న క్రమంలో పాతకక్షల నేపథ్యంలో అదే గ్రామానికి చెందిన రాంరెడ్డి అనంత్‌రెడ్డిపై దాడి చేయడంతో స్పృహతప్పి పడిపోయాడు. అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నించిన అనసూయ హన్మంత్‌రెడ్డిపై సైతం దాడి చేశాడు. ఈ నేపథ్యంలో కోస్గి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా కేసు నమోదు చేసి రాంరెడ్డిని కోర్టులో హాజరుపరిచారు. ఇన్‌చార్జ్ మెజిస్ట్రేట్ మమతారెడ్డి నిందితుడికి 14రోజుల రిమాండ్ విధించినట్లు పేర్కొన్నారు.

ప్రేమ వ్యవహారంలో యువకుడిపై కేసునమోదు

ఖిల్లాఘనపురం: ప్రేమ పేరుతో మైనర్ బాలికను ఇంటి నుంచి తీసుకెళ్లిన యువకుడిపై కేసు నమోదు చేసిన ఘటన ఖిల్లాఘనపురంలో శనివారం చోటు చేసుకుంది. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. ఖిల్లాఘనపురం గ్రామానికి చెందిన కాగితాల ధనుష్ అదే గ్రామానికి చెందిన 16 సంవత్సరాల మైనర్ బాలిక ప్రేమించుకుంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో శనివారం బాలికను హైదరాబాద్‌కు తీసుకెళ్లాడు. ఈ విషయమై బాలిక తల్లి ఖిల్లాఘనపురం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన నేపథ్యంలో యువకుడిపై పోక్సో కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ఐ సురేష్‌గౌడ్ పేర్కొన్నారు.

ఈతకు వెళ్లి బాలుడు మృతి


శశాంత్(ఫైల్)

తిమ్మాజిపేట: మండలంలోని ఆవంచ చెరువులో శనివారం శశాంత్ (10) మృతదేహం లభ్యమైనట్లు ఎస్ఐ నరేందర్‌రెడ్డి తెలిపారు. ఆయన కథనం మేరకు.. ఎదిరేపల్లికి చెందిన శశాంత్ వేసవి సెలవులు రావడంతో ఆవంచలోని అమ్మమ్మ శాంతమ్మ ఇంటికి వచ్చాడు. రెండ్రోజుల కిందట పిల్లలతో కలిసి ఈతకు వెళ్లి నీటిలో మునిగిపోయాడు. తోటి పిల్లలు ఎవరూ గమనించకుండా ఇంటికి వెళ్లారు. కుటుంబ సభ్యులు ఎక్కడ వెదికినా ఆచూకీ దొరకలేదు. శనివారం ఉదయం అటుగా వెళ్లేవారు చెరువులో మృతదేహం కనిపించడంతో పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. వారు బయటకు తీసి పరిశీలించగా శశాంత్‌గా నిర్ధారించారు. శశాంత్ పెద్ద నాన్న మల్లేష్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపడుతున్నట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు.

హత్య కుట్ర కేసులో మరొకరి అరెస్టు


వివరాలు వెల్లడిస్తున్న డీఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లు

భూత్పూర్: దేవరకద్ర నియోజకవర్గ బీజేపీ ఇన్‌చార్జి కొండా ప్రశాంత్‌రెడ్డి హత్యకు కుట్ర పన్నిన కేసులో మరో నిందితుడు కాంతప్ప అలియాస్ శ్రీకాంత్‌ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలను శనివారం భూత్పూర్ సీఐ కార్యాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో డీఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లు వెల్లడించారు. కొండా ప్రశాంత్‌రెడ్డి హత్యకు కుట్ర చేసిన కాట్రవత్ రూప్‌సింగ్ నాయక్, అరుణాచలం నవీన్ కుమార్‌లను గతనెల 23న అరెస్టు చేయగా.. కర్ణాటక జిల్లా యాద్గిర్ జిల్లా గుర్మిట్కల్ మండలం పుట్‌పాట్‌కు చెందిన కాంతప్ప అలియాస్ శ్రీకాంత్ పరారీలో ఉన్నాడు. అతడు శనివారం జడ్చర్ల బస్టాండ్‌లో అనుమానాస్పదంగా తిరుగుతుండగా.. భూత్పూర్ పోలీసులు పట్టుకుని తమదైన శైలిలో విచారించారు. అయితే ప్రశాంత్‌రెడ్డి హత్యకు కుట్ర కేసులో తాను ఉన్నానని శ్రీకాంత్ ఒప్పుకున్నట్లు డీఎస్పీ తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అనంతపూర్‌కు చెందిన పవన్ సైతం హత్య కుట్రలో ఉన్నాడని.. అరుణాచలం నవీన్, రూప్ సింగ్‌లతో కలిసి ప్రశాంత్‌రెడ్డిని హత్య చేసేందుకు నారాయణపేటలోని ఓ హోటల్‌లో కుట్ర పన్నినట్లు విచారణలో శ్రీకాంత్ వెల్లడించినట్లు వివరించారు. పవన్‌ను కూడా త్వరలో పట్టుకుంటామన్నారు. హత్య కుట్ర రాజకీయ కోణంలో లేదని.. అరుణాచలం నవీన్ తండ్రిని చంపినందుకు వ్యక్తిగత కక్షల కారణంగా హత్య కుట్ర జరిగిందని డీఎస్పీ తెలిపారు. సమావేశంలో సీఐ రామకృష్ణ, దేవరకద్ర ఎస్ఐ నాగప్ప ఉన్నారు.

జల్సాలకు అలవాటుపడి చోరీలు


కేసు వివరాలు వెల్లడిస్తున్న సీఐ నాగార్జున

కల్వకుర్తి టౌన్: జల్సాలకు అలవాటు పడి చోరీలను వారి ప్రవృత్తిగా ఎంచుకున్న ముగ్గురు దొంగలను కల్వకుర్తి పోలీసులు పట్టుకున్నారు. శనివారం పట్టణంలోని సీఐ కార్యాలయంలో సీఐ నాగార్జున వివరాలను మీడియాకు వెల్లడించారు. ఊర్కొండ మండలంలోని రాంరెడ్డిపల్లికి చెందిన యాదగిరి, శివకుమార్, కల్వకుర్తి మున్సిపాలిటీలోని సంజాపూర్‌కు చెందిన శ్రీరామ్ ముగ్గురు కలిసి చోరీలు చేసేవారు. వీరంతా కలిసి మండలంలోని తుర్కలపల్లిలో గత నెల 24న దొంగతనం చేశారు. వీరితో పాత నేరస్థుడైన యాదగిరి వేలిముద్రలు అక్కడి స్పాట్‌లో లభించటంతో అతనిని విచారించగా మిగిలిన ఇద్దరి పేర్లు చెప్పగా.. వారిని పట్టుకొని విచారించగా చోరీలను ఒప్పుకున్నారని సీఐ వెల్లడించారు. వీరి వద్ద నుంచి రూ.2.40 లక్షలు నగదు, స్విఫ్ట్ కారు, మూడు సెల్‌ఫోన్లు, జనగామ జిల్లా పరిధిలో చోరీ చేసిన ఒక మోటారు సైకిల్‌ను పోలీసులు స్వాధీనపర్చుకున్నారు. నిందితులను పట్టుకోవడంతోపాటు వారి వద్ద లభించిన వాటన్నింటిని కోర్టులో ప్రవేశపెట్టగా జడ్జి ముగ్గురు నిందితులకు రిమాండ్ విధించారన్నారు. అయితే యాదగిరిపై ఇప్పటికే ఉమ్మడి జిల్లాలోని పలు స్టేషన్లలో కేసులు ఉన్నాయని సీఐ వివరించారు. కేసు ఛేదనలో చొరవ చూపిన ఎస్ఐలు మాధవరెడ్డి, రామచందర్‌జీ, సిబ్బందిని డీఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లు, సీఐ అభినందించారు.

లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేస్తే కఠిన చర్యలు


తనిఖీలు చేస్తున్న వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి

పాలమూరు: జిల్లాలో ఎలాంటి స్కానింగ్ సెంటర్‌లలో అయినా సదరు వైద్యుడు రెఫర్ చేసిన ప్రిస్కప్షన్ లేకుండా స్కానింగ్ చేస్తే సదరు స్కానింగ్ సెంటర్స్‌పై కఠినచర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ కృష్ణ హెచ్చరించారు. జిల్లాకేంద్రంలోని శెట్టి కాంప్లెక్స్ ఏరియాలో ఉన్న మూడు స్కానింగ్ సెంటర్స్‌లలో భారత్ స్కానింగ్, మంజుల పిటల్ మెడిసిన్, అవిర ఆస్పత్రిలలో వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి ఆధ్వర్యంలో తనిఖీలు చేశారు. స్కానింగ్ సెంటర్‌లలో రోజు వారీగా చేసిన అన్ని రకాల స్కానింగ్ వివరాలు నమోదు చేసే రిజిస్టర్లను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా డీఎంహెచ్‌ఓ మాట్లాడుతూ జిల్లాకేంద్రంలో ఉన్న స్కానింగ్ సెంటర్ నిర్వాహకులు ప్రతి నెల రిపోర్ట్ తప్పక పంపించాలన్నారు. అవసరంగా అబార్షన్లు చేసినట్లయితే చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రధానంగా లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేస్తే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయడంతో పాటు శిక్షార్హులు అవుతారని తెలిపారు. ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా క్లినిక్‌లు నిర్వహించిన, అర్హతకు మించి వైద్యం చేసిన అలాంటి వాటిపై చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు సీజ్ చేస్తామన్నారు.ఈ తనిఖీల్లో ప్రోగ్రామ్ అధికారి డాక్టర్ భాస్కర్ నాయక్, మాస్‌మీడియా అధికారిని మంజుల, సిబ్బంది బోస్ పాల్గొన్నారు.

చెంచులకు గవర్నర్ చేయూత


నల్లమల అటవీ లోతట్టు ప్రాంతం అప్పాపూర్, భౌరాపూర్ తదితర పెంటలకు చెందిన చెంచు మహిళలు, యువకులకు శనివారం హైదరాబాద్‌లోని రాజ్‌భవన్‌లో విస్తరాకులు తయారు చేసే మిషన్లు, అలాగే నేచర్ గైడ్ శిక్షణ పొందిన 32 మంది మహిళలు, పురుషులకు అధికారిక ధ్రువపత్రాలను గవర్నర్ విష్ణుదేవ్‌వర్మ అందజేశారు. కార్యక్రమంలో గవర్నర్ కార్యదర్శి దాన కిషోర్, ట్రైబల్ కమిషనర్ శరత్, నాగర్‌కర్నూల్ కలెక్టర్ బదావత్ సంతోష్, ఐటీడీఏ ఇన్‌చార్జ్ పీఓ, డీఎఫ్ఓ రోహిత్‌రెడ్డి, ఎన్ఐఆర్‌డీ అధికారులు పాల్గొన్నారు. - మన్ననూర్

వైభవంగా రాములోరి కల్యాణం


రాములోరి కల్యాణం నిర్వహిస్తున్న అర్చకులు


కల్యాణ వేడుకలో పాల్గొన్న భక్తులు

ఎర్రవల్లి: శ్రీరాముడి జన్మనక్షత్రమైన పునర్వసును పురస్కరించుకొని బీచుపల్లి పుణ్యక్షేత్రంలోని కోదండరామస్వామి ఆలయంలో శనివారం సీతారాముల కల్యాణ వేడుక వైభవంగా నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు భానుమూర్తి, దత్తుస్వామి ఆధ్వర్యంలో సీతారాముల ఉత్సవ విగ్రహాలను ముస్తాబుచేసి వేదమంత్రాల నడుమ కనుల పండువగా కల్యాణం జరిపించారు. వేడుకలు తిలకించేందుకు భక్తులు అధిక సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. అనంతరం స్వామి వారిని దర్శించుకొని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. భక్తులకు ఆలయ పాలక మండలి ఆధ్వర్యంలో అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు మేనేజర్ సురేందర్‌రాజు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో పాలక మండలి సభ్యులు, అర్చకులు, భక్తులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువత భవిష్యత్‌కు డ్రగ్స్‌తో పెనుముప్పు


పోస్టర్స్ ఆవిష్కరిస్తున్న అధికారులు

మహబూబ్‌నగర్ క్రైం: మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం యువత భవిష్యత్‌కు తీవ్రమైన ముప్పుగా మారుతోందని అదనపు ఎస్పీ రాములు అన్నారు. జిల్లా పోలీస్‌శాఖ ఆధ్వర్యంలో శనివారం పట్టణంలోని ఎస్‌వీఎస్ మెడికల్ కళాశాలలో మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనపై విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ యాంటీ నార్కోటిక్ బ్యూరో డీఎస్పీ బుచ్చయ్య పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా దేశంలో వినియోగిస్తున్న డ్రగ్స్ పరిస్థితులు, నార్కో టెర్రరిజంపై విద్యార్థులకు సుదీర్ఘంగా వివరించారు. సమాజంలో ఉన్న డ్రగ్స్ భూతాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా అంతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అనంతరం డ్రగ్స్‌పై ప్రతిజ్ఞ చేయడంతో పాటు పోస్టర్స్ ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో డీఎంహెచ్‌ఓ డాక్టర్ కృష్ణ, ఎస్‌వీఎస్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ జోషి, డీఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొన్నారు.

సాక్షి ఫ్యామిలీ
మహబూబ్‌నగర్
ఆదివారం ॥ 4-5-2025

'నాలుగు పదుల వయసు దాటిన మహిళల్లో హార్మోన్లలో మార్పులు సహజం. అందుకే పోషకాహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవడమే కాదు ఆరోగ్యానికి కొన్ని సప్లిమెంట్స్ వాడకం కూడా అవసరమే' అంటూ తన డైట్‌ప్లాన్‌ను వివరించారు బుల్లితెర నటి, సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ అస్మిత కర్ణని. 'ఇరవై ఏళ్లుగా హెల్దీ డైట్ ప్లాన్ చేసుకున్నందుకే ఈ రోజుకీ హెల్దీగా ఉన్నాను' అని చెబుతున్నారు.

ఫైబర్ ముందు... ప్రొటీన్లు తర్వాత


అస్మిత కర్ణని

'మైండ్ ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే బాడీ కూల్‌గా ఉండాలి. నా శరీరానికి ఎలాంటి పోషకాలు అవసరమో తెలుసుకుంటూ, 20 ఏళ్లుగా డైట్ ప్లాన్ చేస్తున్నాను. రోజూ ఉదయం నట్స్, డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో రోజును స్టార్ట్ చేస్తాను. వర్కౌట్స్ తర్వాత సలాడ్స్, ఫుడ్ సంప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను. ఒక పూట భోజనానికే ప్రాముఖ్యత. 40 ఏళ్ల తర్వాత హార్మోన్లలో చాలా వేగంగా మార్పులు వస్తుంటాయి. మన ఆరోగ్యం హార్మోన్ల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో ఆహారపదార్థాల్లో పోషకాలు బాగా తగ్గిపోయాయి. అందుకే నిపుణులు సూచించిన మెడికల్ న్యూట్రిషన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను.

బయటి ఫుడ్ తీసుకోను...

లంచ్ టైమ్‌లో ఒక వరస క్రమాన్ని పాటిస్తాను. మొదట కడుపులోకి వెళ్లాల్సింది పీచుపదార్థాలు. అందుకని కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్ ముందుగా తీసుకుంటాను. తర్వాత ప్రొటీన్ డైట్, ఆ తర్వాత కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న డైట్ తీసుకుంటాను. బయటి ఫుడ్ దాదాపు తీసుకోను.

ఉప్పు... చక్కెర తక్కువ

మన శక్తి స్థాయులు పెరగాలంటే ఉప్పు, పంచదార వాడకం బాగా తగ్గించేయాలి. అలా చేయడం వల్ల ఎనర్జీ ఏ మాత్రం తగ్గదు. సీజనల్ ఫ్రూట్స్‌ని ఎప్పుడూ వదులుకోను. వీటిని అరగంటసేపు నీటిలో నానబెట్టి, తీసుకుంటే రసాయనాల ప్రభావం తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ సాయంత్రం 4:30 కి తీసుకుంటాను. తర్వాత బ్లాక్ కాఫీ. కాఫీ లేదా టీ పాలతో తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. అందుకని బ్లాక్ కాఫీ తీసుకుంటాను. సాయంకాలం ప్రొటీన్లు ఉండే ఆహారం తీసుకుంటాను. దీని వల్ల బరువు 70 కేజీలు ఉన్నా, సన్నగా కనిపిస్తాను. ప్రొటీన్ పౌడర్‌కి, యోగర్ట్, కొన్ని ఫ్రూట్స్ కూడా కలిపి తీసుకుంటాను. సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఏదీ తినను. ఏడాది మొత్తం నా డైట్ చార్ట్ ఇలాగే ఉంటుంది.



కండరాల బలానికి...

వేసవిలో డీ హైడ్రేట్ అవకుండా ఉండటానికి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాను. ఎప్పుడైనా లో ఎనర్జీ అనిపిస్తే ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్ కలిపిన చల్లని నీళ్లు తీసుకుంటాను. రోజులో 3–4 లీటర్ల నీళ్లు తాగుతాను. జనరల్ ఫిట్‌నెస్ కోసం వారంలో 2–3 సార్లు వర్కౌట్స్ చేస్తాను. దీనివల్ల బరువు కూడా మెయింటెన్ అవుతుంది. వృద్ధాప్యంలో కండరాల బలం కోల్పోకుండా ఉండాలంటే ఇప్పటి నుంచే వాటికి పని పెట్టాలి. అందుకని వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందం గురించి కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకోవడం జీవితాంతం చేసే ప్రయాణం. అందుకు నా జీవన శైలిని కూడా ఫిక్స్ చేసుకున్నాను'' అని వివరించారు అస్మిత.

నిర్వహణ:
నిర్మలారెడ్డి

బరువును తగ్గించే సీజన్



వేసవిలో పెరిగే ఉష్ణోగ్రతలు శరీరంలోని నీటిని ఆవిరి చేస్తుంటాయి. ఎన్నిసార్లు నీళ్లు తాగినా దాహం తీరదు. ఆకలిగానూ అనిపించదు. అలసట, నీరసంతో రోజంతా చికాకు. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం మన చేతిలోనే ఉందంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు సుజాతా స్టీఫెన్.

'శరీరం త్వరగా డీ-హైడ్రేట్ అయ్యే కాలం ఇది. తినే పదార్థాల ఎంపిక సరిగా లేకపోతే జీర్ణవ్యవస్థ గాడి తప్పుతుంది. ఇలాంటప్పుడు...

- కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్స్, సాంబార్, రసం.. వంటివి రెగ్యులర్ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి.
- రెండు గంటలకు ఒకసారి గ్లాసుడు నీళ్లు, వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అరగంటకు ఒకసారి నీళ్లు తాగాలి.
- అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి, భావోద్వేగాలలో మార్పు, నీరసం, ఇరిటేషన్.. వంటివీ తలెత్తుతుంటాయి. దీనిని సైలెంట్ డీ-హైడ్రేషన్ సమస్యగా గుర్తించి నీళ్లు తాగి, కొన్ని నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- నిమ్మరసం, సబ్జా గింజలతో తయారు చేసుకున్న లస్సీ ఒంటికి మేలు చేస్తుంది. నిమ్మరసంలో షుగర్‌కు బదులు కొద్దిగా ఉప్పు, సోడా కలుపుకొని తాగచ్చు.
- మధుమేహులు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తం తింటే, శరీరంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకని టైమ్ ప్రకారం ఏదో ఒకటి మితంగా తినాలి.

గర్భిణులకు ప్రత్యేకం

ఈ కాలం గర్భిణులు ఏ కొంచెం తిన్నా ఆయాసం వస్తుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు మసాలా ఉన్న ఆహారం కాకుండా పండ్లు, జ్యూసులు, సలాడ్స్ పైన దృష్టి పెట్టాలి. దీని వల్ల కడుపులో హెవీగా ఉన్నట్టు అనిపించదు. ఆయాసం సమస్య తలెత్తదు.

వయసు పైబడిన వాళ్లు

పగటివేళ ఎండగా ఉన్న సమయాల్లో బయటకు వెళ్లకుండా ఉంటేనే మంచిది. తప్పనిసరి అయితే వెంట నీళ్లు, పండ్లు తీసుకెళ్లాలి. డీ హైడ్రేట్ అయితే బీపీ డౌన్ అయ్యి కళ్లు తిరిగి పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకని వారి వెంట మరొకరు తోడుండాలి.

రీ హైడ్రేషన్

వేసవిలో యూరిన్ పసుపు రంగులో వస్తుందంటే శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిందని అర్థం. రీ హైడ్రేషన్ కోసం నీళ్లు, నిమ్మరసం సరైన ఎంపిక. ఫ్లేవర్డ్, షుగర్ లెస్ మెడికేటెడ్ ఓఆర్ఎస్‌లను ఎంచుకోవచ్చు.

ఇది మంచి సీజన్

- బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి సీజన్. వేడికి ఎక్కువ ఆహారం తినబుద్ధి కాదు.. పండ్లు, కూరగాయలు, జ్యూస్, నీళ్లు ఎక్కువ తీసుకుంటాం. ఇదంతా లో క్యాలరీ ఫుడ్. దీనివల్ల బరువు సులువుగా తగ్గచ్చు.
- వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామాలకు ఉదయం వేళ ఎంచుకోవడమే మంచిది.
- వేసవిలో పార్టీలకు వెళ్లినప్పుడు తినే మసాలా ఫుడ్స్ మరుసటి రోజు కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. పడుకునేటప్పుడు మజ్జిగ తాగితే అసౌకర్యం తగ్గుతుంది.

కూల్ సలాడ్

- కీరా, దోస, పుదీనా, కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయ, క్యాప్సికమ్ వంటివి సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, నిమ్మరసం, ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి సలాడ్ తయారు చేసుకోవాలి. దీనిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి, రోజులో రెండు మూడుసార్లు తింటే, తేలికగా అనిపిస్తుంది.
- సొరకాయ జ్యూస్, పుదీనా, కొత్తిమీర షర్బత్‌లు, చట్నీలు, రాగి జావ వంటివి.. ఒంటికి మేలు చేస్తాయి.
- మాంసాహారులు తాజాగా తయారు చేసుకున్నవి, నూనె తక్కువగా ఉపయోగించినవి తీసుకోవాలి.

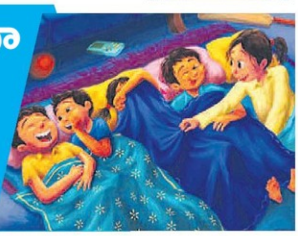


– సుజాతా స్టీఫెన్,
న్యూట్రిషనిస్ట్



'డాబా', 'మిద్దె', 'మేడ'... ఈ మాటలు పిల్లలకు తెలుసో లేదోగానీ వేసవి వస్తే ఊళ్ల నుంచి వచ్చిన కజిన్స్‌తో డాబా మీద చాపలు పరుచుకుని ఆకాశాన్ని చూస్తూ చల్లటి గాలిలో కబుర్లు చెప్పుకుంటూ నిద్రపోవడం పెద్ద లగ్జరీ. అనుబంధాలకు బేస్‌మెంట్. నగరాల్లో సరే... ఊళ్లల్లో కూడా పిల్లలకు ఈ భాగ్యం ఉండటం లేదు. ఒకప్పటి ఈ దేశీయ ఆనవాయితీ కాలక్రమంలో 'స్లీపోవర్'గా మారింది. కాని సిసలైన స్లీపోవర్స్‌ను ఈ వేసవిలో పెద్దలే కలిగించాలి.

డాబా నిద్రలూ కజిన్స్‌తో కబుర్లూ



చుక్కల ఆకాశం. ఆగి ఆగి రివ్వున వీచే గాలి. సాయంత్రం నీళ్లు చల్లి డాబా నేల మీదున్న ఉడుకంతా కడిగిస్తే రాత్రికి వేడి కాస్త నిమ్మళించి ఉంటుంది. ఇంట్లోని ఎక్కడెక్కడివో చాపలు, బొంతలు, దుప్పట్లు, పరుపులు, దిండ్లు పైకి వస్తాయి. పక్కలు ఏర్పాటవుతాయి. టేబుల్ ఫ్యాన్ ఉంటే అది కూడా తోడు నిద్రపోవడానికి వస్తుంది. చెంబులు, వాటర్ బాటిల్స్‌లో నీళ్లు ఒక పక్కగా సిద్ధమవుతాయి. పెద్దవాళ్లు వాళ్ల పాతకబుర్లు చెప్పుకోవడం మొదలుపెడతారు. పిల్లల కోసం వేసిన వరుసలో పిల్లలు ఊరికూరికే నవ్వుతుంటారు. ఏమిటేమిటో మాట్లాడుతుంటారు. 'ఏరా... నిద్రపోరా?' అని పెద్దలు గదిమితే నిద్రపోతారా? వారికి నిద్రే రాదు. ఎందుకంటే అది వేసవి కాలం. అది డాబా మీద పక్క. తోడు ఉన్నది ఇష్టమైన బంధువులు. అన్నయ్యలు, తమ్ముళ్లు, అక్కలు, చెల్లెళ్లు, కజిన్స్... రాక రాక వచ్చారు. రాత్రిని నిద్రలో వృథా చేయరు పిల్లలు. కబుర్లే కబుర్లు చెప్పుకుంటారు.

పాతకాలం దాటి వచ్చిన పెద్దవారిని వేసవి కాలం గురించి అడిగితే వారు ఇష్టంగా చెప్పుకునే జ్ఞాపకం మేడ మీది నిద్రలే. ఎండవల్ల ఇంట్లో ఉబ్బరింత భరించలేక డాబా మీద, బయటి అరుగుల మీద, పెరట్లో, ఆఖరుకు వీధిలో కూడా మంచాలు వేసుకుని వరుసగా కొలువు తీరి పొద్దు పోయేంత వరకూ వేసే బాతాఖానీ తలుచుకుంటారు. పిల్లలుగా ఉండగా ఏం మాట్లాడుకున్నారో గుర్తు ఉండదుగాని అలా నిద్రపోవడంలోని ఆనందం గుర్తు ఉంటుంది.

> మూసి ఉన్న ఇళ్ల నుంచి. మూసి ఉన్న తరగతి గదుల నుంచి ఆరుబయలుకు వచ్చి స్వేచ్ఛాకాశం కింద నిద్రపోవడం వేసవిలో పిల్లలకు కొత్త అనుభూతిని ఇచ్చి అందాకా అనుభవించిన బోర్‌డమ్‌ను తొలగిస్తుంది. అందుకే నగరాల్లో బాలల సైకియాట్రిస్టులు స్లీపోవర్లను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు బంధువుల పిల్లలతో వేసవిలో సాగిన సామూహిక నిద్రలు ఇప్పుడు కరువవడంతో కనీసం ఏదో ఒక ఫ్రెండ్ ఇంట్లో పిల్లలంతా ఒక రాత్రి నిద్రపోవడానికి చేరి కబుర్లు చెప్పుకుని వొత్తిడి దూరం చేసుకోమంటున్నారు.

పుణ్యక్షేత్రాలలో, జాతరలలో, తిరునాళ్లల్లో గుంపుగా నిద్రపోయినప్పుడు ఉత్సాహం వస్తుంది మనిషికి. పిల్లలకైనా అంతే. గుంపుగా కలిసి ఆరుబయలులో పడుకోవడం హుషారు. బంధువుల పిల్లలు వస్తే 'వీళ్లు మనవారు' అనే భావనతో విపరీతమైన దగ్గరితనం ఏర్పడుతుంది ఆ సమయాన. లోలోపల ఉన్న మొహమాటాలు పోయి ఓపెన్ అవుతారు. స్కూలు, పుస్తకాలు, సినిమాలు, ఆటలు, స్నేహితుల పేచీలు, టీచర్లు... ప్రతి విషయం గురించి మాట్లాడుకుంటారు. వయసులో పెద్ద పిల్లలు చిన్న పిల్లలకు అనేక విషయాలు చెబుతారు. చిన్న పిల్లలు కుతూహలంగా విని తెలుసుకుంటారు. ఈ 'చెప్పడం వినడం' అనేది వేసవి సెలవుల డాబా నిద్రల్లో అద్భుతంగా సాగుతుంది.

చదవక ముందు పెసలు, చదివాక పిసలు అయినట్టుగా మన దగ్గర వందల సంవత్సరాలుగా ఉన్న పద్ధతి ఇప్పుడు శాస్త్రంగా వినాల్సి వస్తోంది. పిల్లలు ఎన్ని జోకులు వేయగలరో, ఎన్ని మిమిక్రీలు చేయగలరో, ఎన్ని వెక్కిరింతలు లోపల దాచుకుని ఉంటారో, ఎంత అబ్జర్వ్ చేసి ఉంటారో ఇవన్నీ తమ మనుషులతో తమకంటూ సమయం దొరికినప్పుడు బయటకు వెల్లడి చేస్తారు. కజిన్స్‌తో వేసవి నిద్రల్లో ఏముంది అనుకోవచ్చు నేడు. అదొక కౌన్సెలింగ్. అదొక వైద్యం. అదొక డీటాక్సినేషన్. వెన్నెలా చంద్రుడూ అందించే 'ఎస్' విటమిన్. ఎస్ అంటే సంతోషం. వేసవి సంబరం.

హెల్త్

బెడ్ వెట్టింగ్ కట్టడి..!



సాధారణంగా చిన్నారులు నిద్రలో పక్కతడుపుతుంటారు. మూత్రవిసర్జన వ్యవస్థపై అదుపు చేకూరక అలా జరుగుతుంది. అయితే పిల్లలు క్రమంగా మూత్రవిసర్జనపై అదుపు సాధించడం మొదలయ్యాక ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. సాధారణంగా ఏడు నుంచి ఎనిమిదేళ్ల వయసు వచ్చేనాటికి పిల్లలు తమ మూత్ర విసర్జన కండరాలూ, వ్యవస్థపై అదుపు సాధించాక ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఇలా పక్కతడిపే ఈ సమస్యను వైద్యపరిభాషలో 'నాక్టర్నల్ ఎన్యూరిసిస్' అంటారు. అయితే కాస్త అరుదుగానైనా పెద్దపిల్లలతో పాటు కొందరు పెద్దల్లో కూడా ఈ సమస్య ఉండవచ్చు. ఈ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది, దాన్ని అధిగమించడమెలా అనే అంశాలను తెలిపేదే ఈ కథనం.

ఒక నిర్వచనాన్ని బట్టి చెప్పాలంటే... ఐదేళ్లకు పైబడిన పిల్లలు వారంలో రెండుసార్లు పక్కతడుపుతుంటే దాన్ని బెడ్ వెట్టింగ్‌గా చెప్పవచ్చు.

ఇదీ విస్తృతి...

బెడ్ వెట్టింగ్ సమస్య వేర్వేరు వయసుల వాళ్లలో వేర్వేరుగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు...

- **చిన్నపిల్లల్లో:** ఐదేళ్ల పిల్లల్లో దాదాపు సుమారు 15–20% మందిలో నాక్టర్నల్ ఎన్యూరిసిస్ కనిపిస్తుంది. అమ్మాయిలతో పోలిస్తే అబ్బాయిల్లో ఈ సమస్య కాస్త ఎక్కువ.
- **కాస్తంత పెద్ద పిల్లల్లో:** పిల్లలకు ఏడేళ్లు వచ్చే నాటికి 15% – 20% ఉన్న దీని విస్తృతి దాదాపు 10 శాతానికి తగ్గుతుంది.
- **కౌమార బాలల్లో (అడాలసెంట్ పిల్లల్లో):** 13–18 ఏళ్ల పిల్లల్లో ఇది 1 – 3 శాతం వరకు ఉంటుంది.
- **పెద్దలలో:** కొందరు పెద్ద వయసువారిలోనూ ఈ సమస్య కనిపించవచ్చు. అయితే వాళ్లలో ఇది పిల్లల్లో కంటే కాస్త భిన్నంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో కనిపించే పక్క తడిపే సమస్యను ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ అంటారు. అయితే పెద్దల్లో ఇదే సమస్య కనిపించే దాన్ని సెకండరీ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు. పెద్దవయసు వాళ్ల లోని కనీసం 1 – 2 శాతం వ్యక్తుల్లో ఈ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్ కనిపిస్తుందని అంచనా. ఇలా పెద్దల్లో ఈ సమస్య రావడానికి ఇతరత్రా కారణాలు ఉండవచ్చు. కాబట్టి దీన్ని సెకండరీ అన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు.

కారణాలు...

- **ప్రైమరీ ఎన్యురిసిస్‌లో:** పిల్లలకు నిద్రలో తమ మూత్ర విసర్జన వ్యవస్థపై నియంత్రణ లేకపోవడమన్నది మామూలు కారణం. దీనికి ఇతరత్రా ఏవైద్య కారణాలూ ఉండవు.
- **జన్యుపరమైనవి:** కుటుంబాల్లోని వారికి తమ బాల్యంలో ఈ సమస్య ఉంటే పిల్లల్లోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది.
- **గాఢనిద్ర కారణంగా:** బ్లాడర్ నిండినట్లుగా అందే సూచనలను తమ గాఢనిద్ర కారణంగా వాళ్లు స్వీకరించలేకపోవడం.
- మూత్రాశయం చిన్నగా ఉండటంతో నిల్వ సామర్థ్యం తగ్గడం.
- **సెకండరీ ఎన్యురిసిస్:** చిన్నారుల్లోగానీ, అలాగే పెద్దవాళ్లలోనూ ముందుగా కొంతకాలంపాటు పక్క తడిపే అలవాటు లేకుండా... అకస్మాత్తుగా కనిపించడం. ఉదాహరణకు పక్కతడిపే అలవాటు మానేశాక కనీసం ఆర్నెల్ల పాటు పక్కలో మూత్రవిసర్జన చేయకుండా... ఆ తర్వాత ఆ ధోరణి కనిపించడాన్ని 'సెకండరీ అన్యురిసిస్'గా చెప్పవచ్చు. ఇందుకు అనేక అంశాలు కారణం కావచ్చు. అవి...
- **ఒత్తిడి లేదా భావోద్వేగ సమస్యలు:** పిల్లల్లో ఆందోళన, బడిలో ఏవైనా తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లు ఉండటం. మూత్ర వ్యవస్థలో ఎక్కడైనా ఇన్ఫెక్షన్లు (యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్) ● మలబద్ధకం లేదా పేగు సమస్యలు.
- స్లీప్ ఆప్నియా (గురక రావడం) లేదా ఇతరత్రా నిద్ర సంబంధ ఆరోగ్య సమస్యలు.
- డయాబెటిస్ లేదా ఇతరత్రా హార్మోన్ల అసమతౌల్యతల (ఉదా... యాంటీ డై-యూరెటిక్ హార్మోన్ లోపం).

> **తల్లిదండ్రులకు సూచన...**
> ఇది చాలా సాధారణమైన పిల్లల్లో సహజంగా కనిపించే అలవాటు. ఇలా చేసినప్పుడు పిల్లలను కోప్పడటం లేదా వారిని శిక్షించడం సరికాదు. దీనివల్ల మరింత ఒత్తిడి పెరగడం, సమస్య ఇంకాస్త తీవ్రం కావడం జరుగుతుంది. ఇది చాలా తాత్కాలికమైన సమస్య అనీ, దీని గురించి ఆందోళన అవసరం లేదంటూ పిల్లల్లో మానసిక స్థైర్యం కలిగించడం వల్ల ఈ సమస్య వీలైనంత త్వరగా తగ్గుతుంది.

సమస్య నిర్ధారణ ఇలా...

- రాత్రివేళల్లో మూత్రవిసర్జన వల్ల సమస్య స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ● బాధిత చిన్నారులను శారీరకంగా పరిశీలించడం. మెడికల్ హిస్టరీని డాక్టరుకు వివరించడంతో కొన్ని రకాల మూత్ర పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.
- **మూత్ర విసర్జన వివరాలతో డైరీ:** పిల్లలు నీళ్లు ఏయే వేళల్లో తాగుతున్నారు, మూత్రవిసర్జన ఎప్పుడెప్పుడు చేస్తున్నారు వంటి విషయాలను నమోదు చేస్తూ ఓ డైరీ రాయడం.
- **శారీరక పరీక్ష:** మూత్ర నాళం, వెన్నెముక, నాడీ వ్యవస్థలో ఏవైనా లోపాలున్నాయా అని పరీక్షించడం.
- **యూరిన్ అనాలసిస్:** మూత్ర సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లుగానీ, డయాబెటిస్ లేదా కిడ్నీ సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా అని పరీక్షించడం. అవి లేనప్పుడు వాటిని రూల్ అవుట్ చేసుకోవడం.
- **అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష:** మూత్ర వ్యవస్థ, యూరినరీ బ్లాడర్, మూత్రపిండాల వివరాలను తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడే పరీక్ష ఇది.
- **అదనపు పరీక్షలు:** ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ కాకుండా ఇతరత్రా ఏవైనా కారణలు ఉండవచ్చునని అనుమానించినప్పుడు హార్మోన్ల మోతాదులు, స్లీప్ ఆప్నియా వంటి అంశాల నిర్ధారణ కోసం చేయాల్సిన స్లీప్ స్టడీస్ వంటి పరీక్షలు.



డా. మధు మోహన్ రెడ్డి,
సీనియర్ కన్సల్టెంట్
పీడియాట్రిక్ సర్జన్

నివారణ ఇలా...

ప్రాథమిక కారణాలు తెలిసినప్పుడు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించడం. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో తీవ్రమైన ఒత్తిడి కారణంగా ఇలా జరుగుతుందని తెలిసినప్పుడు తల్లిదండ్రులు కౌన్సెలింగ్ ద్వారా ఆ ఒత్తిడిని, ఆందోళనను తగ్గించడం.

- **మూత్ర విసర్జన శిక్షణ (టాయిలెట్ ట్రైనింగ్):** పిల్లలు నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందర ఒకసారి మూత్రవిసర్జన చేయించి, మళ్లీ రెండు గంటల తర్వాత నిద్రలేపి మరో మారు మూత్రవిసర్జన చేయించడం లాంటి చర్యల ద్వారా. అలాగే పిల్లల్లో మూత్రాశయ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం కోసం రోజూ ఓ నిర్ణీతమైన వేళల్లో మూత్ర విసర్జన చేసేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **ఒత్తిడి దూరం చేయడం:** రాత్రి వేళ పిల్లలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోయేలా వారికి ధైర్యం చెప్పడం.
- **ఎన్యూరిసిస్ అలారం ఉపకరణాలతో:** పిల్లలు కొద్దిగా పక్కతడపడం మొదలుపెట్టగానే వాటిని గుర్తించి నిద్రలేపే అలారం ఉపకరణాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటి సహాయంతో పిల్లవాడు నిద్రమేల్కొనేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **జీవనశైలి మార్పులు:** సాయంత్రాలు లేదా రాత్రివేళల్లో ద్రవాహారాలు తీసుకోకుండా జాగ్రత్త పడటం. అలాగే నిద్రకు ముందు కాఫీ లేదా కోలా డ్రింక్స్ వంటి పానీయాలు తీసుకోకుండా చూడటం.

మరేవైనా కారణాలతో ఇలా జరుగుతుంటే...

సాధారణ కారణాలు కాకుండా... ఇతర ఆరోగ్యపరమైన అంశాలేవైనా పక్క తడిపేందుకు కారణమవుతుంటే వాటిని గుర్తించి, ఆ సమస్యలకు చికిత్స అందిస్తే పక్కతడిపే అలవాటూ తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు నిద్ర రుగ్మతల కారణంగానో లేదా మానసిక సమస్యల వల్లనో ఇలా జరుగుతుంటే వాటిని గుర్తించి, తగిన చికిత్స అందించడం వల్ల సెకండరీ అన్యురిసిస్ అదుపులోకి వస్తుంది.

ఇక సమస్య పెద్దవాళ్లలో అయితే అది సెకండరీ అన్యురిసిస్ కారణంగా జరుగుతుంది కాబట్టి తగిన పరీక్షల తర్వాత సమస్యను బట్టి వారికి అందించాల్సిన చికిత్స ఉంటుంది.

> **మందులతో నియంత్రణ ఇలా...**
> **డెస్మోప్రెసిన్:** రాత్రివేళ మూత్రం ఉత్పత్తిని తగ్గించే మందులివి. (వీటిని కృత్రిమంగా ఉత్పత్తి చేసే యాంటీ డై యూరెటిక్ హార్మోన్‌లుగా చెప్పవచ్చు).
> **ఇమిప్రమైన్ (టోఫ్రానిల్):** పిల్లల్లో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగించే యాంటీ డిప్రెసెంట్ ఔషధాలివి.
> **ఆక్సిబ్యూటినిన్:** మూత్రాశయం ఉండాల్సిన దానికంటే అతి చురుగ్గా ఉన్నప్పుడు దాన్ని నియంత్రించే మందు ఇది.

నోటి క్యాన్సర్ నిర్ధారణ ఇలా!





నోటి పరిశుభ్రత పెద్దగా పాటించకుండా గుట్కా, ఖైనీల రూపంలో పొగాకు నమలడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వంటి అంశాలు నోటి క్యాన్సర్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇలాంటివారిలో చెంపలు, నాలుక, పంటి చిగుర్ల... వంటి భాగాలను పరీక్షించి ఏ భాగంలో క్యాన్సర్ వచ్చిందో క్యాన్సర్ స్పెషలిస్టు పరీక్షించి చూస్తారు. వీళ్లలోని కొందరిలో నోటిలో వాపు కూడా రావచ్చు. అప్పుడు కూడా దాన్ని క్యాన్సర్‌గా అనుమానించాల్సి ఉంటుంది.

మొదట సమస్య ఉన్నచోట, మెడ భాగంలోనూ సీటీ, ఎమ్మారై స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలు చేయించి, క్యాన్సర్ వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా వేస్తారు. ఈ పరీక్షల వల్ల పుండు పడిన చోటు నుంచి అది ఏ మేరకు వ్యాపించి ఉందో తెలుస్తుంది. అది దవడ ఎముకను చేరిందా, లేక ఎముకను దాటి మెడలోని లింఫ్ గ్రంథులకూ వ్యాపించిందా అన్న విషయాన్ని కూడా డాక్టర్లు తెలుసుకుంటారు. పేషెంట్ నోటిని మామూలుగానే తెరవగలుగుతున్నాడంటే, క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపించి ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపిస్తే నోరు తెరవడం కష్టమవుతుంది.

నోటిలోని క్యాన్సర్ ఇతరచోట్లకు వ్యాపించకపోతే మొదట క్యాన్సర్ వచ్చిన మేరకు ఆ భాగాన్ని శస్త్రచికిత్సతో తొలగించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత... ప్లాస్టిక్ సర్జరీ లేదా రీ-కన్‌స్ట్రక్టివ్ సర్జరీ ద్వారా తొలగించిన భాగాన్ని పునర్నించవచ్చు. ఒకవేళ మెడలోని లింఫ్ గ్రంథుల్లోకి కూడా క్యాన్సర్ వ్యాపించి ఉంటే, వాటన్నింటినీ నెక్ డిసెక్షన్ ద్వారా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. బయాప్సీ రిపోర్టు ఆధారంగా శస్త్రచికిత్స తాలూకు గాయాలు మానాక, రేడియోథెరపీ ప్లాన్ చేస్తారు.

నోటి క్యాన్సర్ అన్నది చాలా బాధాకరమైనది కావడం వల్ల గుట్కా/పొగాకు అలవాటు ఉన్నవారు వెంటనే దాన్ని మానేయాలి. ఈ అలవాటు కేవలం నోట్లోని భాగాలకే కాకుండా మెడ, ఆహారనాళం లేదా కడుపులోని ఏ భాగానికైనా క్యాన్సర్ వచ్చేలా చేయగలదన్న విషయం గుర్తుంచుకుని జాగ్రత్త పడాలి.